

Stundenbild

Wir kochen klimafreundlich

► Klima

Welche Auswirkungen hat unser Essverhalten auf das Klima?

Wie können wir die Klimafreundlichkeit von Lebensmitteln messen?

Wie kann ich über meine Ernährung das Klima schonen?

Die Klimabilanz ist ein Indikator für die Umweltauswirkungen unserer Ernährung. Sie berücksichtigt alle Schritte von der Produktion bis zum Verzehr unserer Lebensmittel.

Die Schüler:innen setzen sich mit ihrer Ernährung auseinander und lernen die Klimabilanzen von ausgewählten Lebensmitteln und Gerichten kennen. Gemeinsam bereiten sie ein Sugo mit Kürbiskernen zu – eine klimafreundliche und gleichzeitig köstliche Variante zur klassischen Sauce Bolognese. Abschließend sammeln sie Möglichkeiten, wie klimafreundliche Ernährung im Alltag gelingen kann.



Abb. 1: klimafreundliches Kochen; UBZ

Ort

Klassenzimmer, Schulküche

Schulstufe

5.-8. Schulstufe

Gruppengröße

Klassengröße

Zeitdauer

4-5 Schulstunden

Lernziele

- Den Begriff Klimabilanz kennenlernen
- Die Klimabilanzen unterschiedlicher Lebensmittel und Speisen vergleichen
- Auswirkungen eigener Ernährungsentscheidungen hinsichtlich Klimaschutz erkennen
- Ein klimafreundliches Gericht zubereiten und verkosten

Sachinformation

Die Auswirkungen unserer Ernährung sind von großer Bedeutung – sowohl für unseren eigenen Körper als auch für die Umwelt. Da Ernährung ein Thema ist, das uns alle mehrmals am Tag betrifft, verdient es besondere Aufmerksamkeit.

Eine gesunde Ernährung trägt wesentlich zur guten Funktion unseres Körpers bei, stärkt unser Immunsystem und fördert unsere körperliche Fitness. Gleichzeitig spielt eine klimafreundliche Ernährung eine wichtige Rolle bei der Reduzierung von Treibhausgasemissionen und damit beim Schutz unserer Umwelt. Glücklicherweise ist eine gesunde Ernährung auch meist eine klimafreundliche Ernährung. Mit diesem Wissen und Änderungen in unserem Speiseplan lassen sich große Wirkungen auf unseren Körper und auf die Umwelt erzielen.

Auswirkungen der Ernährung auf das Klima

Der Klimawandel wird durch den Ausstoß von Treibhausgasemissionen verursacht. Diese Gase verbleiben in der Atmosphäre und halten einen Teil der langwelligen Wärmestrahlen zurück. Je mehr Treibhausgase sich in der Atmosphäre ansammeln, desto mehr Wärmestrahlen werden absorbiert, was zu einer Erhöhung der Temperatur auf der Erde und dem Klimawandel führt. Es gibt verschiedene Treibhaus-

gase, die in den unterschiedlichen Bereichen entstehen, wie Energieerzeugung, Industrie, Mobilität, Landwirtschaft usw.

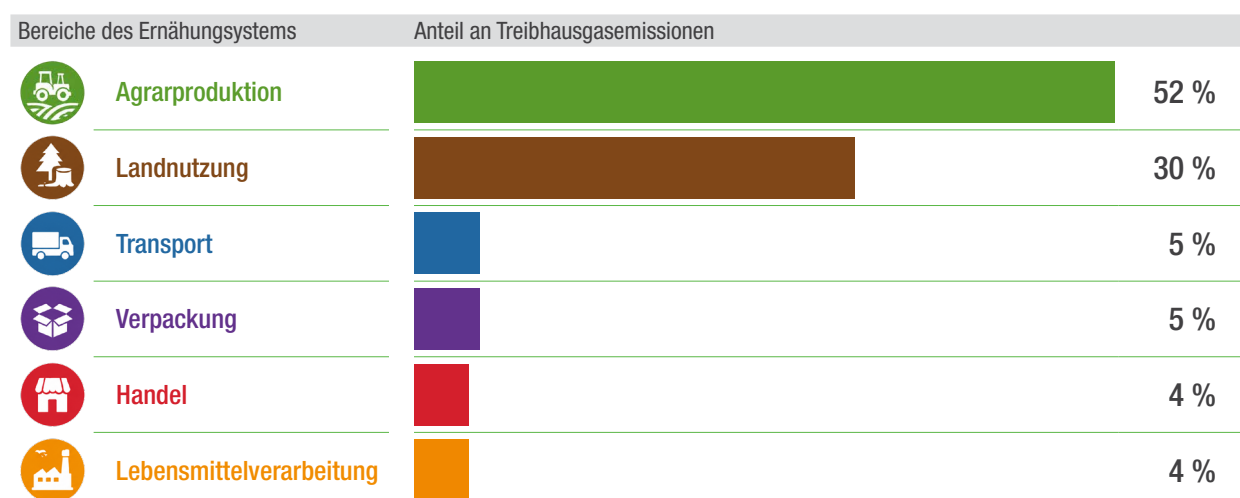
Wenn wir alle Treibhausgasemissionen zusammenfassen, die durch unsere Ernährung verursacht werden, ergibt sich eine beträchtliche Menge. In etwa ein Viertel bis ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen lassen sich auf unsere Ernährung zurückführen.

Der Hauptanteil der Emissionen im Bereich Ernährung und Landwirtschaft entsteht durch die drei Treibhausgase Kohlendioxid, Methan und Lachgas:

- **Kohlenstoffdioxid (CO₂)** wird in der Landwirtschaft durch den Einsatz von Maschinen und für den Energiebedarf erzeugt. Auch bei der Produktion und beim Transport entsteht CO₂.
- **Methan (CH₄)** entsteht vor allem bei der Verdauung von Wiederkäuern wie Rindern und Schafen sowie beim Nassanbau von Reis. Methan ist in etwa um das 28-Fache klimaschädlicher wie CO₂.
- Das wenig bekanntere Treibhausgas **Lachgas (N₂O)** entsteht hauptsächlich auf landwirtschaftlichen Böden durch den Einsatz stickstoffhaltiger Düngemittel. In der ökologischen Landwirtschaft entstehen in etwa 40 % weniger Lachgas als in der konventionellen Landwirtschaft. Lachgas ist in etwa um das 273-Fache klimaschädlicher wie CO₂.

Wie viele Treibhausgase entstehen durch unsere Ernährung?

Etwa ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen hängt direkt oder indirekt mit unserem Ernährungssystem zusammen.



Quelle: Nach Crippa, M. et al. (2021): Food systems are responsible for a third of global anthropogenic greenhouse gas emissions.
Daten: Our World in Data.

© UBZ Steiermark

Abb. 2: Treibhausgasemissionen durch unsere Ernährung; UBZ Steiermark

Die verschiedenen Treibhausgase können unterschiedlich viel Wärmeenergie absorbieren und sie verbleiben unterschiedlich lange in der Atmosphäre, bevor sie chemisch abgebaut bzw vom Meer oder von den Landmassen aufgenommen werden. Daher wirken sie unterschiedlich stark und lange auf das Klima ein. Um dennoch eine Vergleichbarkeit herzustellen, werden die Treibhausgase in die Maßeinheit **CO₂-Äquivalente** umgerechnet (1 kg CH₄ = 28 kg CO₂-Äquivalente).

Neben den direkten Treibhausgasemissionen, die entstehen, gibt es auch noch weitere **indirekte Auswirkungen** des Ernährungssektors auf die Umwelt und das Klima. Durch die Umgestaltung von Landschaften zur Schaffung neuer landwirtschaftlicher Flächen entstehen erhebliche Auswirkungen. Bekannt ist vor allem die Abholzung von Regenwaldflächen für Weideland (hauptsächlich für Rinder), Ölpalmen-Plantagen und auch Kakaoplantagen. Diese Umwandlungsprozesse führen bereits während der Umgestaltung zu Emissionen, wobei das Problematischste daran ist, dass wichtige Kohlenstoffspeicher unwiederbringlich zerstört werden.

Auch Moore, die ebenso einen essenziellen Kohlenstoffspeicher darstellen, werden oft trockengelegt, um neue landwirtschaftliche Flächen zu bekommen.

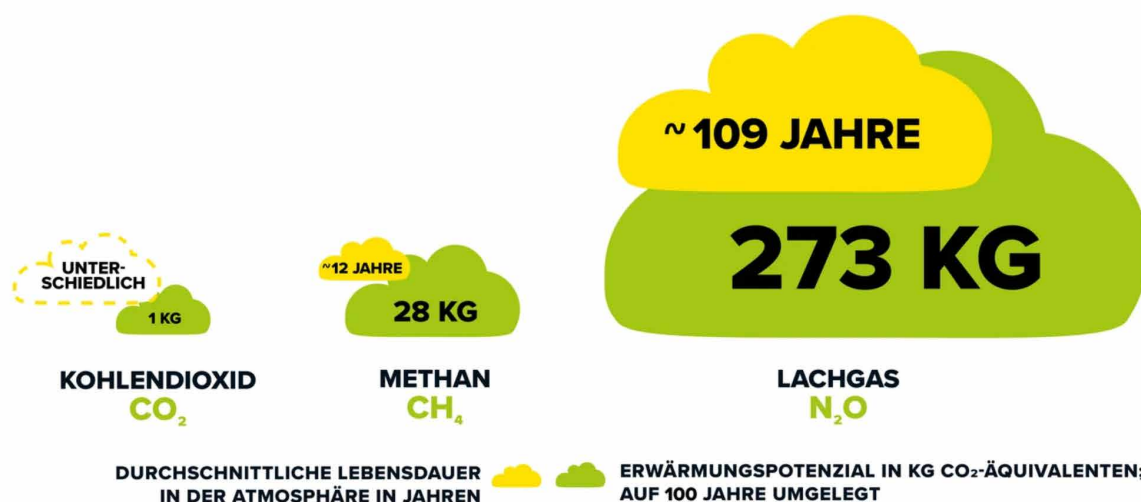
Generell gilt zu sagen, dass ein Großteil der Effekte auf die Umwelt, die im Ernährungssektor entstehen (Treibhausgasemissionen und indirekte Auswirkungen), auf die Tierhaltung zurückzuführen sind. Für tierische Produkte werden mehr Ressourcen benötigt als für pflanzliche Lebensmittel, da Tiere sowohl Futter als auch Fläche für Futtermittel, Ställe und Weiden benötigen. Zusätzlich entsteht bei Wiederkäuern wie Rinder, Ziegen und Schafen auch Methan.

Klimabilanz von Lebensmittel

Um herauszufinden, welche Lebensmittel oder Ernährungsweisen nun klimafreundlicher sind und welche nicht, ist es wichtig, die verschiedenen Auswirkungen auf die Umwelt zu berücksichtigen. Diese sind oft sehr komplex, da viele Faktoren eine Rolle spielen.

Eine Möglichkeit, Lebensmittel und Gerichte miteinander zu vergleichen, ist die Klimabilanz. Sie gibt an, wie viele Treibhausgasemissionen durchschnittlich bei der Herstellung eines bestimmten Lebensmittels entstehen und bietet einen guten Überblick darüber, welches Lebensmittel als klimafreundlich betrachtet werden kann und welches nicht.

SO STARK UND LANGE WIRKEN DIE WICHTIGSTEN TREIBHAUSGASE



Infografik © Land schafft Leben 2023

Quelle: IPCC (2021): 6. Sachstandsbericht Working Group I: The Physical Science Basis; Tab. 7.15, S. 1017

Abb. 3: CO₂-Äquivalente der wichtigsten Treibhausgase; <https://www.landschafttleben.at/hintergruende/landwirtschaft-ernaehrung-klima>

Bei der Berechnung der Klimabilanz wird der gesamte Prozess betrachtet. Das heißt, die Emissionen, die beim Anbau entstehen, werden ebenso eingerechnet wie die bei der Ernte, der Verarbeitung, dem Transport usw.

Ein wesentlicher Faktor für die Klimabilanz ist, ob Methan während der Herstellung entsteht und ob Futter notwendig ist (bei tierischen Lebensmitteln) oder ob die Lebensmittel direkt verzehrt werden (bei pflanzlichen Lebensmitteln). Der Transport hat in der Regel einen weniger großen Einfluss, da oft große Mengen transportiert werden und der Anteil der Emissionen pro Kilogramm Lebensmittel daher vernachlässigbar ist.

Die Klimabilanz verschiedener Lebensmittel variiert stark, da die Menge an Treibhausgasen, die bei ihrer Produktion entstehen, sehr unterschiedlich ausfällt. In diesem Stundenbild werden 10 Lebensmittel genauer betrachtet und ihre Klimabilanz angegeben mit der Frage: „Wie viel Gramm Treibhausgase (CO₂-Äquivalente) entstehen, um ein Kilogramm dieses Lebensmittel zu erzeugen?“

Es ist wichtig zu betrachten, dass diese Werte Durchschnittswerte sind und je nach regionaler und saisonaler Herkunft der Lebensmittel variieren können. Auch der Aspekt, ob sie aus biologischer oder konventioneller Landwirtschaft stammen, verändert den Wert.

Pflanzliche Lebensmittel

Pflanzliche Lebensmittel weisen in der Regel eine sehr niedrige Klimabilanz auf. Vor allem **Gemüse**, **Obst** sowie **Teigwaren** wie **Brot** und **Nudeln** gehören zu den Lebensmitteln mit den niedrigsten Klimabilanzwerten, da für ihre Herstellung nur geringe Ressourcen benötigt werden.

Reis ist zwar ebenso ein pflanzliches Lebensmittel, weist aber aufgrund des hohen Methanausstoßes beim Nass-Reisanbau eine vergleichsweise hohe Klimabilanz auf. Beim Nass-Reisanbau, wie er in den meisten Ländern praktiziert wird, werden Reisfelder mit Wasser überflutet, wodurch große Mengen Methan freigesetzt werden. In Österreich wird hingegen der Trockenanbau genutzt, was zu deutlich niedrigeren Emissionen führt.

Auch das pflanzliche Produkt **Tiefkühlpommes** sticht mit seinem hohen Wert heraus. Das Grundprodukt

Kartoffel ist zwar ein wahrer Klimaschützer, da bei dessen Produktion nur sehr wenige Treibhausgase ausgestoßen werden. Für die industrielle Herstellung von Tiefkühlpommes ist allerdings eine enorme Energiemenge für die vielen einzelnen Produktionsprozesse (Waschen, Schneiden, Blanchieren, Trocknen, Frittieren, Kühlen ...) nötig, die den Wert nach oben schießen lässt.

Tierische Lebensmittel

Tierische Lebensmittel weisen in der Regel eine deutlich höhere Klimabilanz auf als pflanzliche Lebensmittel. Die Produktion tierischer Kalorien erfordert oft ein Vielfaches an pflanzlichen Kalorien. Dieser erhöhte Aufwand für die Futterherstellung sowie die Weide- und Stallfläche spiegelt sich in der höheren Klimabilanz wider.

Bei Produkten von Wiederkäuern wie Kuh, Schaf und Ziege kommt der Methanausstoß, der bei der Verdauung entsteht, hinzu. Der Wert für **Milch** ist dennoch recht niedrig, da die Milchleistung einer einzelnen Kuh sehr hoch ist. Der hohe Wert für **Käse** ist dadurch bedingt, dass für die Herstellung von Käse ein Vielfaches an Milch benötigt wird. Für ein Kilogramm **Hartkäse** werden circa 14 Liter Milch benötigt.

Klimabilanz für Nahrungsmittel

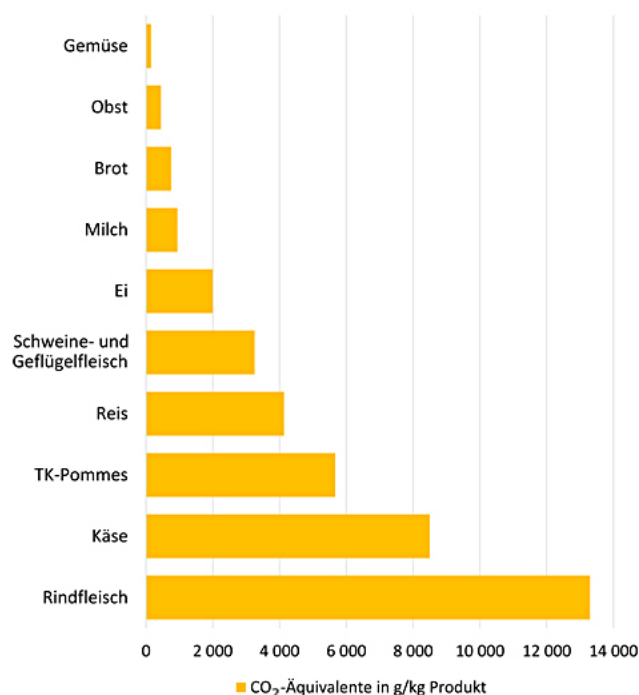


Abb. 4: Klimabilanz für Nahrungsmittel; UBZ

Der große Unterschied von **Rindfleisch** zu **Schweinefleisch** bzw. **Geflügelfleisch** ergibt sich einerseits durch den Methanausstoß bei Rindern, aber auch dadurch, dass Rinder eine erheblich größere Menge an Futter pro Kilogramm Fleisch benötigen als Schweine und Geflügel.

Auch wenn die Klimabilanzwerte für Schwein und Geflügel deutlich niedriger sind als für Rindfleisch, ist es in Österreich wichtig anzumerken, dass bei Rindfleisch oft ein höheres Maß an Tierwohl besteht und Massentierhaltung seltener vorkommt als bei Schwein und Geflügel. Außerdem kann durch eine geeignete Rinderhaltung (insbesondere mit viel Weidehaltung) die Klimabilanz von Milchprodukten und Rindfleisch erheblich reduziert werden. Die Bewirtschaftung von Almen spielt in einem Land wie Österreich ebenso eine bedeutende Rolle. Produkte von kleineren (Berg-)Bauernbetrieben verursachen oft weniger Treibhausgasemissionen.

Es gilt zu erwähnen, dass die Klimabilanz nur EIN Faktor ist, um die Klimafreundlichkeit eines Produkts zu bewerten. Man sollte sich also nicht ausschließlich auf die Klimabilanz verlassen, um zu entscheiden, ob ein Produkt als „besser“ oder „schlechter“ für die Umwelt einzustufen ist. Es müssen auch andere Aspekte berücksichtigt werden, wie Regionalität, Saisonalität, biologische Landwirtschaft, Tierwohl und Lebensmittelverschwendung.

Tipps für eine klimafreundliche Ernährung

Die Reduzierung der Treibhausgasemissionen durch unsere Ernährung ist mit nur wenigen Anpassungen im Alltag tatsächlich sehr einfach möglich. Der erste Schritt besteht darin, sich zu informieren. Denn nur wenn wir verstehen, welche Auswirkungen unsere Ernährungsentscheidungen auf die Umwelt haben, erkennen wir die Notwendigkeit, unser Verhalten zu ändern und klimafreundlicher zu handeln.

- mehr pflanzliche Lebensmittel essen, dafür tierische Lebensmittel reduzieren
 - Fleisch seltener essen und auf Qualität und Herkunft achten
 - Fleischportion verkleinern und dafür mehr Beilage essen wie Kartoffeln oder Salat
 - pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte sind ein guter Schritt in Richtung einer klimafreundlicheren und auch gesünderen Ernährung
- Lebensmittel mit niedriger Klimabilanz bevorzugen
- saisonal, regional und bio einkaufen
- weniger Lebensmittelverschwendung
 - richtige Lagerung der Lebensmittel
 - Restl-Essen/Restl-Kochen
- frisch und selbst kochen, ausprobieren und Freude am Essen haben

Verwendete Quellen und Links

Choosy UG (Hrsg.). *Nachhaltige Ernährung: Regional, saisonal, pflanzlich?* Bochum. Verfügbar unter: <https://choosy.de/nachhaltige-ernaehrung/> [17.04.2024].

goClimate (Hrsg.). *CO₂-Rechner für Lebensmittel & Essen*. Starnberg. Verfügbar unter: <https://www.goclimat.de/co2-rechner/co2-rechner-essen/> [17.04.2024].

Land schafft Leben (Hrsg.). *Welche Rolle spielen Landwirtschaft und Ernährung beim Klimawandel?* Schladming. Verfügbar unter: <https://www.landschaftleben.at/hintergruende/landwirtschaft-ernaehrung-klima> [17.04.2024].

NAHhaft (Hrsg.). *Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun?* Dresden. Verfügbar unter: <https://www.klimateller.de/ueber-klimateller/essen-klimawirkung> [17.04.2024].

Verlag Der Tagesspiegel GmbH (Hrsg.). *Der Klimarechner für deine Küche*. Berlin. Verfügbar unter: <https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/> [17.04.2024].

Verlag Der Tagesspiegel GmbH (Hrsg.). *Wie klimaschädlich sind beliebte Lebensmittel?* Berlin. Verfügbar unter: <https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/wie-klimaschaedlich-sind-beliebte-lebensmittel/> [17.04.2024].

WWF Deutschland (Hrsg.). *Essen wir das Klima auf?* Berlin. Verfügbar unter: <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/essen-wir-das-klima-auf> [17.04.2024].

Didaktische Umsetzung

Ein einleitendes Fragespiel nimmt Bezug auf die Liebesspeisen der Schüler:innen und thematisiert persönliche Essgewohnheiten sowie Erfahrungen im Bereich Ernährung. Eine Legeübung mit zehn ausgewählten Lebensmitteln veranschaulicht das Konzept der Klimabilanz und zeigt auf, welche Treibhausgase bei der Produktion entstehen. Zur Vertiefung werden beliebte Speisen von „klimafreundlich“ bis „eher klimaschädlich“ gereiht und alternative, klimafreundliche Zubereitungsweisen besprochen. Das theoretische Wissen wird im Anschluss in die Praxis umgesetzt und eine klimafreundliche Variante der Sauce Bolognese – ein Kürbiskern-Sugo – gekocht. Nach dem gemeinsamen Essen werden Tipps für eine klimafreundliche Ernährung diskutiert und die Schüler:innen ermutigt, durch kleine Verhaltensänderungen aktiv zum Umweltschutz beizutragen.

Inhalte	Methoden
Einführung ins Thema 15 Minuten	
<i>Ein Fragespiel gibt Auskunft über persönliche Erfahrungen rund um die Themen Ernährung und Essen.</i>   Abb.: UBZ Steiermark	<u>Material</u> Beilage „Fragekärtchen: Rund ums Essen“ 2 verschiedenfarbige Papiersorten in DIN A4, Schreibzeug Als Vorbereitung werden die Fragekärtchen auf ein A4-Papier einer Farbe kopiert und Papier einer zweiten Farbe bereitgelegt. Beide, die Fragekärtchen und das leere Papier, werden anschließend auf A6-Format geschnitten. Die Schüler:innen sitzen im Sesselkreis und schreiben ihren Vornamen sowie ihr Lieblingsgericht auf die leeren A6-Kärtchen. Beispiele: „Martina - Lasagne“ oder „Amrei - Kürbissuppe“. Anschließend legen sie das Kärtchen verdeckt, also mit der Schriftseite nach unten, in die Mitte des Kreises. Die Lehrperson platziert nun die Fragekärtchen rund um die verdeckten Namenskarten der Kinder, ebenfalls mit der Schriftseite nach unten. Die Lehrperson beginnt, indem sie eine Namenskarte und eine Fragekarte zieht. Sie nennt das Lieblingsgericht der gezogenen Person und stellt ihr die aufgedeckte Frage. Danach darf die gezogene Person zwei Karten unterschiedlicher Farben aufdecken und die nächste Frage stellen.
Klimabilanzen von Lebensmitteln 45 Minuten	
<i>Welche Treibhausgase entstehen bei der Produktion eines Lebensmittels?</i>  Abb.: UBZ Steiermark	<u>Material</u> Beilage „Legematerial: Klimabilanzen von Lebensmitteln“ Beilage „Legematerial: Produktionsgrundlagen und Methan“ Beilage „Infokarten: Lebensmittel“ Beilage „Lösung: Klimabilanzen von Lebensmitteln“ Die Lehrperson erklärt, dass die Klimabilanz ein Maß für die Umweltauswirkungen unserer Ernährung ist. Sie umfasst alle Schritte von der Produktion bis zum Verzehr der Lebensmittel, einschließlich Aussaat, Ackerbearbeitung, Ernte, Futtermittelproduktion, Verarbeitung, Lagerung und Transport. Außerdem wird erklärt, dass die bei diesen Prozessen entstehenden Treibhausgase in CO₂-Äquivalente umgerechnet werden, und die Klimabilanz in Gramm CO₂ pro Kilogramm Lebensmittel angegeben wird.

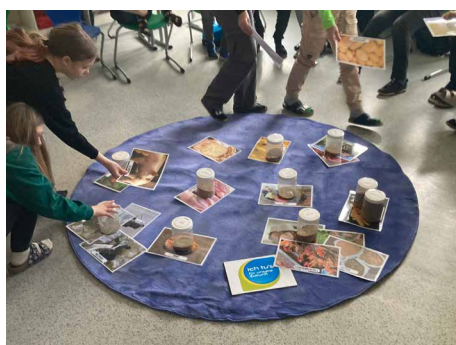


Abb.: UBZ Steiermark

Anschließend werden die Karten mit den Bildern der Lebensmittel und den dazugehörigen Klimabilanzen unsortiert in die Mitte des Sesselkreises gelegt.

In der ersten Runde geben die Schüler:innen eine Einschätzung ab und versuchen, die Klimabilanzen den jeweiligen Lebensmitteln zuzuordnen.

In der zweiten Runde werden zusätzlich die Kärtchen mit den Bildern der Produktionsgrundlagen und zur Entstehung des Treibhausgases Methan in die Mitte gelegt. Die Schüler:innen sollen diese den Lebensmitteln zuordnen und überlegen, ob sie die Kärtchen mit den Klimabilanzen noch umsortieren möchten. Die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen und die Zuordnungen anhand der Lösung gegebenenfalls korrigiert.

Zum Schluss werden mithilfe der Infokarten die Klimabilanzen der Lebensmittel vertiefend behandelt und Handlungsmöglichkeiten für eine klimafreundliche Ernährung aufgezeigt.

Klimabilanzen von Speisen

45 Minuten

Jedes Essen verursacht Emissionen. Manche Lebensmittel und Gerichte mehr und manche weniger.



Abb.: UBZ Steiermark

Material

Beilage „Impulsbilder: Klimabilanzen von Speisen“

Beilage „Lösung: Klimabilanzen von Speisen“

Beilage „Arbeitsblatt: Wie klimafreundlich ist deine Ernährung?“

In dieser Aufstellungsübung sollen die Schüler:innen ein Verständnis dafür entwickeln, aus welchen Zutaten ihre Gerichte bestehen und wie sich diese auf die Klimabilanz auswirken.

Jede/r Schüler:in erhält ein Impulsbild mit einem Gericht. Die Lehrperson stellt die Frage: „Welche dieser Speisen sind eher klimafreundlich (niedrige Klimabilanz) und welche eher klimaschädlich (hohe Klimabilanz)?“

Die Schüler:innen diskutieren gemeinsam, welche Zutaten in den einzelnen Gerichten enthalten sind und wie diese die Klimabilanz beeinflussen könnten. Anschließend stellen sie sich mit ihren Gerichten in einer Reihe auf - von klimafreundlich bis klimaschädlich - basierend auf ihrer Einschätzung.

Die Lehrperson überprüft die Reihenfolge mithilfe eines Lösungsblatts und erklärt, warum die Klimabilanz möglicherweise anders ausfällt als erwartet. Dabei wird darauf hingewiesen, dass die Klimabilanz stark vom Rezept und den verwendeten Zutaten abhängt, insbesondere bei tierischen Produkten wie Fleisch, Milch, Sahne oder Käse.



Gemeinsam wird darüber nachgedacht, welche Zutaten durch klimafreundlichere Alternativen ersetzt werden könnten.

Zum Abschluss erhalten die Schüler:innen das Arbeitsblatt „Wie klimafreundlich ist deine Ernährung?“, auf dem sie ihr eigenes Ernährungsverhalten reflektieren und Möglichkeiten zur Verbesserung notieren können.

Wir kochen klimafreundlich

120 Minuten

Das Sugo mit Kürbiskernen ist eine klimafreundliche und gleichzeitig köstliche Alternative zum klassischen Rezept.



Abb.: UBZ Steiermark

Material

Beilage „Rezept: Kürbiskern-Sugo“

Impulsbild „Spaghetti Bolognese“ aus Beilage „Impulsbilder: Klimabilanzen von Speisen“

Zutaten laut Rezept sowie Schneidbretter, Messer, Kochlöffel, Töpfe, Teller, Besteck

Die Lehrperson zeigt das Impulsbild mit „Spaghetti Bolognese“ und fragt: „Welche Zutaten könnten wir verwenden, um das faschierte Fleisch zu ersetzen und eine klimafreundlichere Spaghetti-Sauce zu kochen?“ Gemeinsam werden die Vorschläge der Schüler:innen diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht.

Anschließend legt die Lehrperson Kürbiskerne, Wurzelgemüse, Zwiebeln und Knoblauch in die Mitte des Sitzkreises und erklärt, dass diese Zutaten für die heutige Sauce verwendet werden. Im Gespräch benennen die Schüler:innen die verschiedenen Lebensmittel und erhalten von der Lehrperson Informationen und Tipps zur Zubereitung.

Danach wird als Alternative zur „Sauce Bolognese“ in Gruppen „Sugo mit Kürbiskernen und Spaghetti“ gekocht und verkostet. Nach dem Essen wird die Küche gemeinsam aufgeräumt.

Alternativ können die Schüler:innen in verschiedenen Kochgruppen weitere klimafreundliche Sugo mit pflanzlichen Alternativen wie Sojagranulat, Grünkern, Bohnen, Linsen, Haferflocken, Erbsenprotein, Tofu, Haselnüssen oder Karfiol zubereiten.

Klimafreundliche Ernährung im Alltag

Bereits mit kleinen Veränderungen kann man die Ernährung deutlich klimafreundlicher gestalten.



Abb.: UBZ Steiermark

Material

Beilage „Infokarten: Tipps für eine klimafreundliche Ernährung“, Beilage „Arbeitsblatt: Dein Bausatz für eine klimafreundliche Ernährung“, Beilage „Infokarten: Tipps für eine klimafreundliche Küche“

Am Ende der Unterrichtseinheit werden gemeinsam Ideen für eine klimafreundliche Ernährung gesammelt und dabei wird ein Bezug zum Alltag der Schüler:innen hergestellt.

Als Gesprächsanreiz werden die Infokarten mit ausgewählten Tipps für eine klimafreundliche Ernährung gut sichtbar im Raum verteilt oder aufgehängt. Mit den Impulsfragen „Was können wir noch tun?“ und „Fallen euch weitere Möglichkeiten ein?“ werden die Schüler:innen dazu angeregt, im Austausch weitere Vorschläge zu entwickeln.

Anschließend erhalten die Schüler:innen das Arbeitsblatt. Sie überlegen, was sie persönlich durch die Ernährung zum Klimaschutz beitragen können und wählen 3-5 Vorsätze aus, die sie im Alltag umsetzen möchten, um ihr Verhalten bewusst zu verändern.

Zum Abschluss werden die Infokarten „Tipps für eine klimafreundliche Küche“ ausgeteilt und gemeinsam gelesen. Diese zeigen auf, dass auch im Haushalt zahlreiche Möglichkeiten bestehen, klimafreundlich zu handeln. Dabei wird gefragt: „Worauf achtet ihr oder eure Eltern bereits?“ und „Welche neuen Informationen habt ihr entdeckt?“.

Idealerweise wird das Arbeitsblatt nach etwa 5-6 Wochen im Unterricht erneut besprochen. Dabei reflektieren die Schüler:innen, welche Vorsätze gut umgesetzt wurden, wo Herausforderungen lagen und warum manche Vorhaben schwerer umzusetzen waren.

Beilagen

- ▶ Fragekärtchen: Rund ums Essen
- ▶ Legematerial: Klimabilanzen von Lebensmitteln inkl. Lösung
- ▶ Legematerial: Produktionsgrundlagen und Methan
- ▶ Infokarten: Lebensmittel
- ▶ Impulsbilder Klimabilanzen von Speisen inkl. Lösung
- ▶ Arbeitsblatt: Wie klimafreundlich ist deine Ernährung?
- ▶ Rezept: Kürbiskern-Sugo
- ▶ Infokarten: Tipps für eine klimafreundliche Ernährung
- ▶ Arbeitsblatt: Dein Bausatz für eine klimafreundliche Ernährung
- ▶ Infokarten: Tipps für eine klimafreundliche Küche

Weiterführende Themen

- ▶ globale Klimawandelfolgen
- ▶ Klimawandelanpassung
- ▶ klimafreundliche Mobilität
- ▶ Schulhaus-Klima-Check

Weiterführende Informationen

Stundenbild „Virtuelles Wasser in der Schuljause“

Die Schüler:innen lernen die Zusammenhänge zwischen dem Wasserangebot in verschiedenen Regionen und unseren Lebensmitteln kennen und berechnen das virtuelle Wasser im Rahmen einer gemeinsamen Jause.
www.ubz.at/stundenbilder.

Steirisches Klimakochbuch

Website mit einer umfangreichen Rezeptsammlung für klimabewusste Köch:innen. Die Rezeptsammlung ist geordnet nach Jahreszeiten und hält für jeden Geschmack das Passende bereit. Darüber hinaus sind zahlreiche weitere Infos rund um die klimafreundliche Küche zu finden. <https://klimakochbuch.at/>

Der Klimarechner für deine Küche

Website, auf der man eigene Rezepte auf Klimafreundlichkeit ausrechnen lassen kann.
<https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>

Ich tu's für unsere Zukunft. Die Klima- und Energieinitiative des Landes Steiermark.

Website mit Informationen zu Klima, Klimaschutz und Klimawandelanpassung und dazu passenden Unterrichtsmaterialien. <https://www.ich-tus.steiermark.at/>



Noch Fragen zum Thema?

Dipl.-Päd. in Mag. a BEd
 Telefon: 0043-(0)316-835404-27
martina.krobath@ubz-stmk.at

Autorinnen: Amrei Allmer, Martina Krobath



www.ubz.at





**Was isst du gerne
zum Frühstück?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Hast du schon einmal
ein Gericht mit Tomaten
gekocht?
Wenn ja, welches?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Pizza oder Burger?

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Bei welchem Gericht fällt
es dir schwer, mit dem
Essen aufzuhören?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Wenn du 3 Lebensmittel
auf eine einsame Insel
mitnehmen könntest,
welche wären das?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Welches Lebensmittel hast
du zuletzt weggeworfen?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Was isst du gerne, wenn
du krank bist?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Hast du dir beim Essen
schon einmal die Nase
zuhalten müssen, weil es
so gestunken hat?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Gibt es ein Essen,
das dir nicht schmeckt?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Wann hast du am
Sonntag gefrühstückt?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Magst du dein Essen
lieber heiß oder kalt?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**An welches Lebensmittel
denkst du als Erstes,
wenn du das Wort
„grün“ hörst?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Hast du bereits einmal
Beeren aus einem Wald
gegessen?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Welche Farbe sehe ich,
wenn ich heute deine
Jausenbox öffne?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Was isst du häufig in
einem Gasthaus oder
Restaurant?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Hast du bereits einmal
ein Picknick gemacht?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Hast du diese Woche
etwas selbst gekocht?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Hast du schon einmal
etwas im Garten oder
in einem Blumentopf
angesät?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Hast du schon einmal
etwas geerntet?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Apfelsaft oder Cola?

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Isst du gerne
scharfes Essen?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Was trinkst du gerne,
wenn es heiß ist?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Ab wie viel Grad
isst du gerne Eis?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Wie heißt deine
Lieblingseisorte?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Isst du gerne Gerichte
aus anderen Ländern?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Würdest du gerne
eine Woche lang nur
Fast Food essen?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Was ist dein
Lieblingsgemüse?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Welchen Kuchen
wünschst du dir zum
Geburtstag?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Isst du gerne
vegetarisch oder vegan?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Wie wichtig ist dir
gesundes Essen?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Bist du eher ein
Frühstücksmensch
oder ziehst du langes
Schlafen vor?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Isst du lieber
süß oder herzhaft
zum Frühstück?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Wie viel Zeit nimmst
du dir am Morgen für
dein Frühstück?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Was isst du, wenn du
unterwegs bist?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Welche Pizza magst du
am liebsten?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Was isst du, wenn du
feiern gehst?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Hast du einmal etwas
gegessen, das dir
hinterher nicht gut
bekommen ist?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Welches Essen würdest du
niemals essen wollen?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Hast du bereits einmal
ein exotisches Gericht
probiert?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Welches Gericht aus
einem anderen Land
würdest du gerne kochen?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Was isst du, wenn du
Lust auf Süßes hast?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Was isst du, wenn du
dich gestresst fühlst?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Warst du schon einmal
beim Bauernmarkt
einkaufen?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



**Welche Art von Käse
magst du am liebsten?**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Wie oft kochst du selbst?

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Wie heißt dein Lieblingsrestaurant?

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Mit wem isst du am liebsten zusammen?

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Isst du gerne Fisch oder Fleisch?

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark | congerdesign/Pixabay

Gemüse



CO₂-Äquivalent/kg

150 g

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark | RitaE/Pixabay

Obst



CO₂-Äquivalent/kg

450 g

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Brot



CO₂-Äquivalent/kg

750 g

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark | Bru-nO/Pixabay

Milch



CO₂-Äquivalent/kg

940 g

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark | sedaris/Pixabay



Ei



CO₂-Äquivalent/kg

2 000 g

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Schweinefleisch



CO₂-Äquivalent/kg

3 250 g

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark | congerdesign/Phixbay

Reis



CO₂-Äquivalent/kg

4 130 g

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tiefkühlpommes



CO₂-Äquivalent/kg

5 670 g

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark | lipofontes01pefontes01pyabay

Käse



CO₂-Äquivalent/kg

8 500 g

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark | skdatastream/Phybay

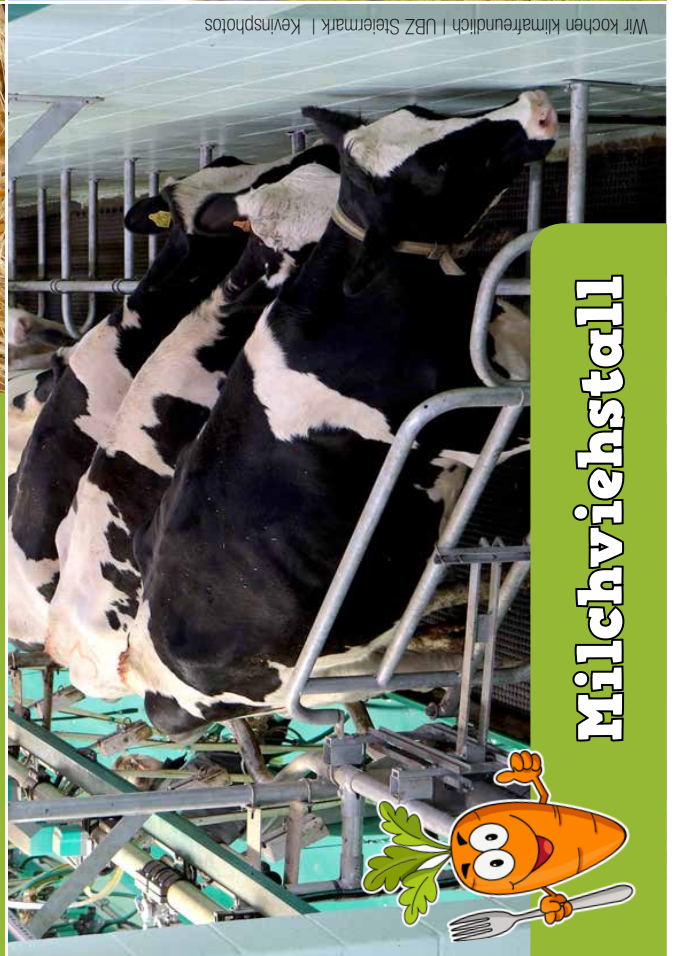
Rindfleisch



CO₂-Äquivalent/kg

13 300 g

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark





Futter



Schwein



Legehennen

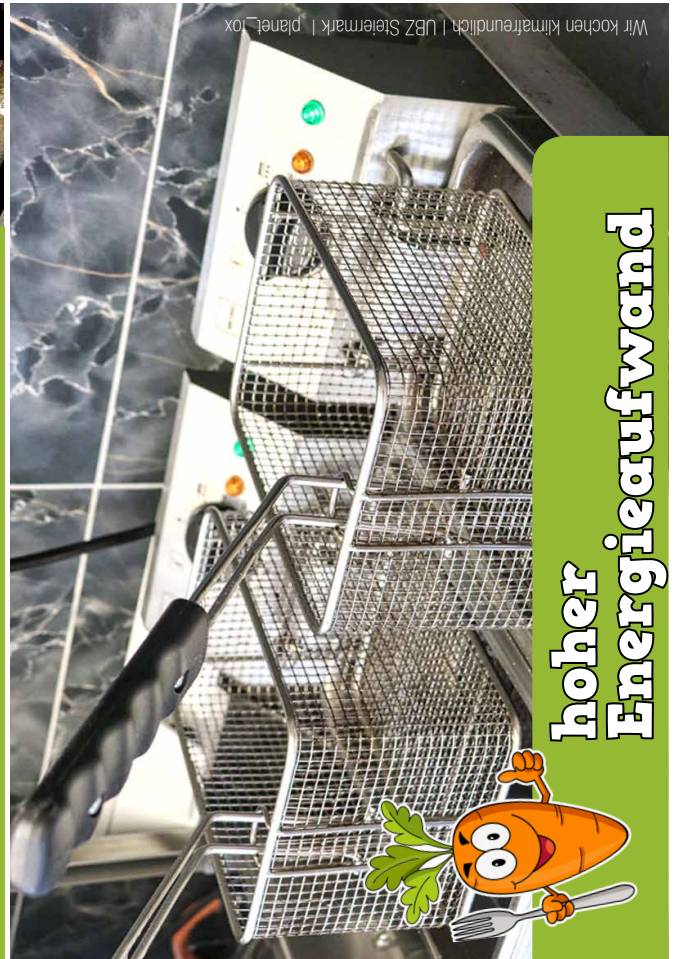


Legehennenstall





Schweinestall



**hoher
Energieaufwand**

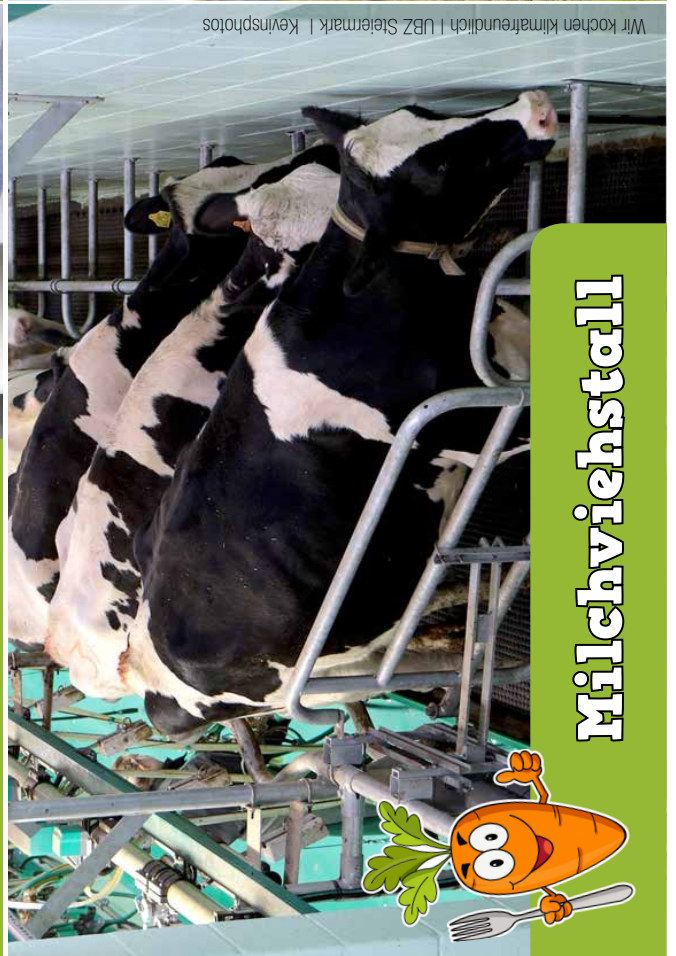
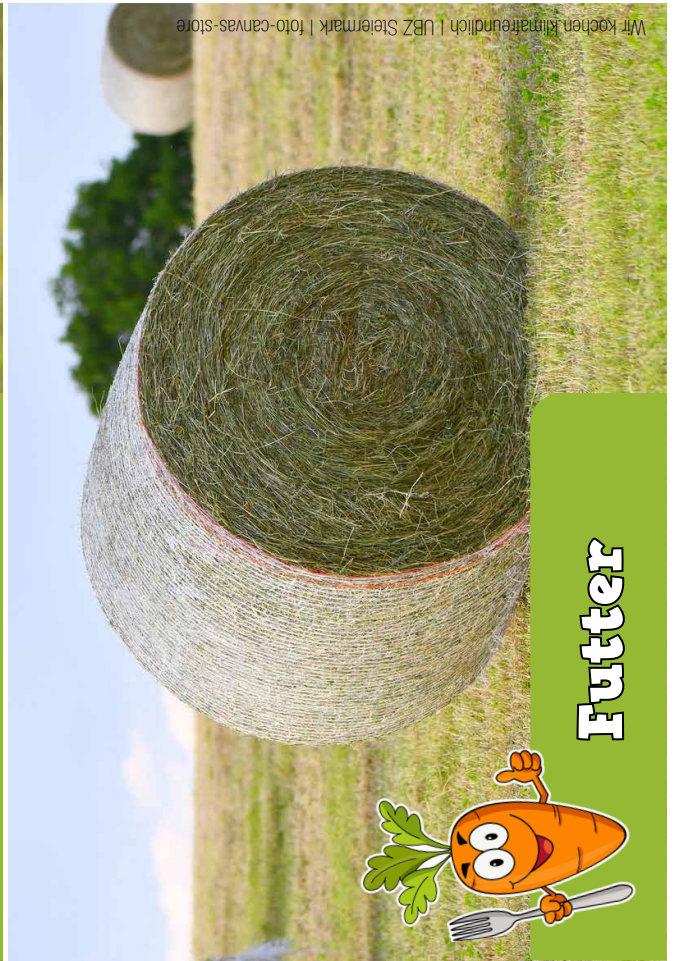


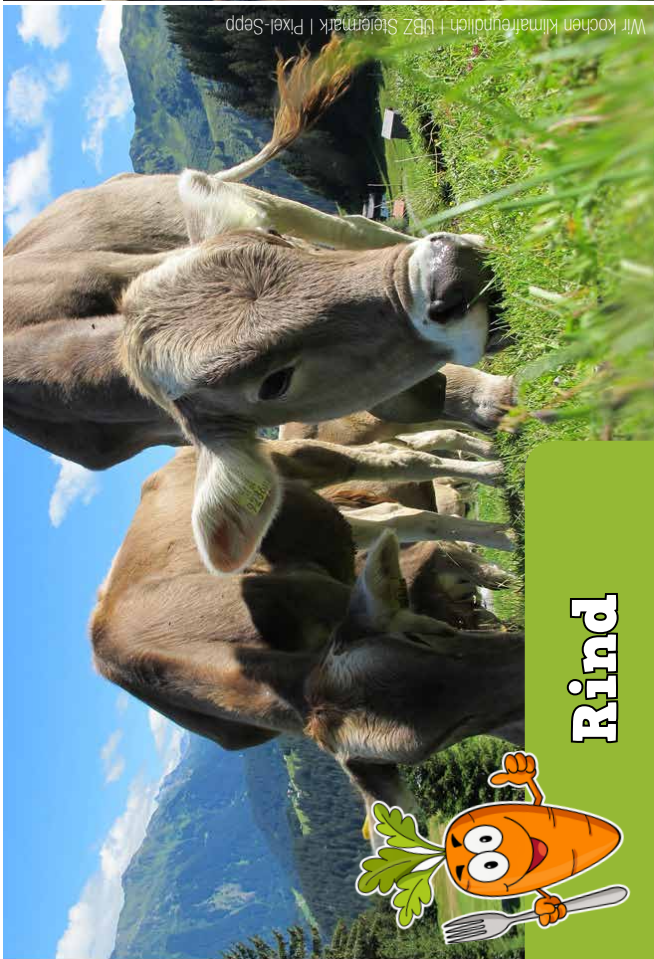
Futter

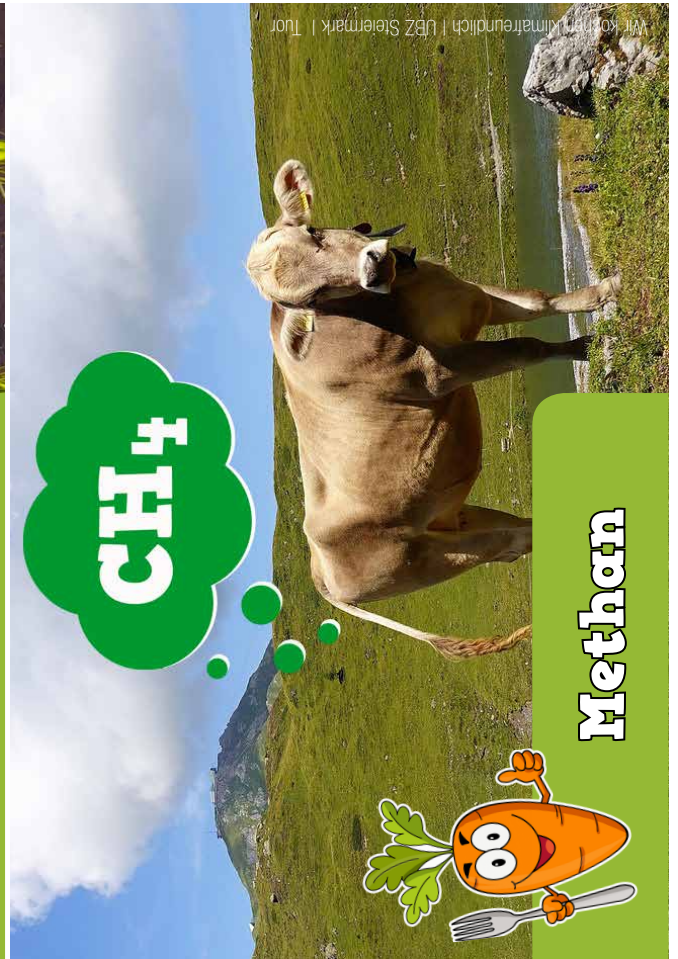
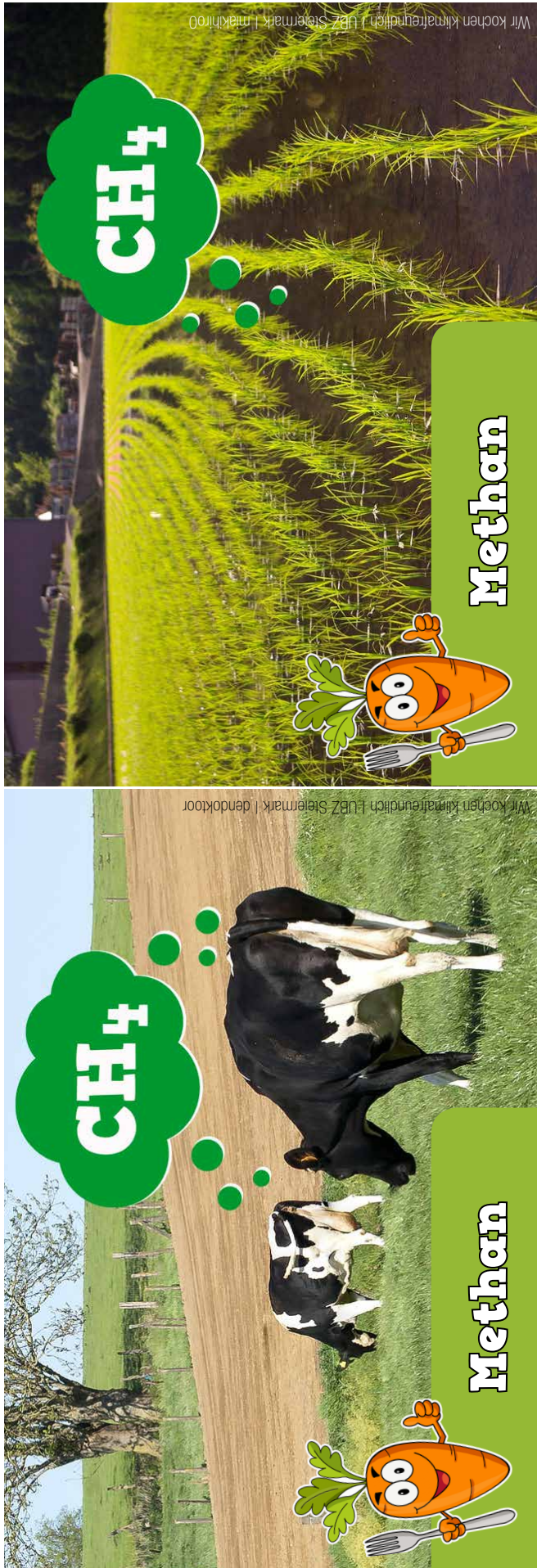


Kartoffeln









Lösung: Klimabilanzen von Lebensmitteln



Tabelle mit der Lösung zu den Legematerialien „Klimabilanz von Lebensmitteln“ und „Produktionsgrundlage und Methan“

Lebensmittel	CO ₂ -Äquivalente in g/kg	Produktionsgrundlage				weitere Treibhausgas
Gemüse	150					
Obst	450					
Brot	750	Getreide				
Milch	940	Milchkuh	Milchviehstall	Futter (Heu)		Methan (Kuh)
Ei	2 000	Legehennen	Legehennenstall	Futter (Körner)		
Schweinefleisch	3 250	Schwein	Schweinestall	Futter (Körner)		
Reis	4 130					Methan (Reisfeld)
Tiefkühlpommes	5 670	Kartoffeln	hoher Energieaufwand			
Käse	8 500	Milch	Milchkuh	Milchviehstall	Futter (Heu)	Methan (Kuh)
Rindfleisch	13 300	Rind	Rinderstall	Futter (Heu)		Methan (Kuh)

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Gemüse



congerdesign/Pixabay

Gemüse spielt in der Ernährung des Menschen eine bedeutende Rolle. Es liefert reichlich Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, gleichzeitig wenig Energie und Fett.

Tipp

Auf den Bauernmarkt gehen und Gemüse ausprobieren, das gerade Saison hat.
Gemüsesticks für den gesunden Snack zwischendurch genießen.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Obst



RitaE/Pixabay

Obst liefert viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und ist für die Gesundheit von großer Bedeutung. Pro Tag sollte man 2 Handvoll davon essen.

Die beliebteste Obstsorte in Österreich sind Äpfel. Sie sind nicht nur beliebt, sondern auch klimafreundlich.

Tipp

Regionales und saisonales Obst bevorzugen.
Erdbeeren im Winter sind weder gesund noch klimafreundlich.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Brot



Reinhard Trauner/Pixabay

Österreich ist bekannt für seine Brotkultur und die vielen verschiedenen Brotsorten. Traditionelle Bäckereien bieten frisches, regionales Brot an, bei dem der Teig lange reifen darf, sodass das Brot bekömmlicher wird.

Tipp

Brot vom Bäcker ist schmackhafter und gesünder.

Industrielles Brot aus dem Supermarkt enthält oft viele Zusatzstoffe, unter anderem um die Produktionszeit deutlich zu verkürzen.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Milch



Bru-no/Pixabay

Nur wenn die Kuh ein Kalb zur Welt gebracht hat, produziert sie auch Milch.

Einer Milchkuh wird das Kalb nach wenigen Stunden oder Tagen weggenommen. Sie gibt durchschnittlich 20-30 Liter Milch pro Tag.

Tipp

Pflanzliche Milch aus Hafer, Dinkel oder Soja ist eine gute Alternative.

Man kann pflanzliche Milch auch leicht selbst herstellen.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Ei



In sehr vielen verarbeiteten Produkten ist Ei enthalten. Diese Eier kommen häufig aus anderen Ländern aus Käfighaltung.

Tipp

Beim Ei-Stempel auf die erste Ziffer achten: „1“ steht für Biohaltung.

Beim Kochen und Backen kann man häufig das Ei einfach weglassen oder durch Apfelmus, Haferflocken ... ersetzen.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Schweinefleisch



Schweine brauchen Kraftfutter wie Weizen, Mais, Gerste und oft auch Soja aus ehemaligen Regenwaldgebieten in Südamerika.

Tipp

Fleisch seltener essen und auf Qualität und Herkunft achten.

Portionsgrößen vom Fleisch verkleinern und dafür mehr Beilagen essen.

Hülsenfrüchte sind ein guter Ersatz für Fleisch.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Reis



congerdesign/Pixabay

Beim Nassanbau von Reis vermehren sich im Schlamm der gefluteten Felder rasch methanerzeugende Bakterien.

Tipp

Andere Beilagen wählen. Kartoffeln sind der absolute Klima-Champion.

Reis aus Österreich aus dem Trockenanbau wählen. Diese Anbaumethode benötigt weniger Wasser und es entsteht dabei weniger Methan.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Tiefkühlpommes



mp1746/Pixabay

Die industrielle Herstellung von Tiefkühlpommes durchläuft viele Produktionsschritte und benötigt viel Energie für zB Trocknung, Frittieren, Schockfrieren ...

Tipp

Pommes sind schnell selbst gemacht.

Man kann auf andere Beilagen zurückgreifen.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Käse



lipofontes0/Pixabay

Für die unterschiedlichen Käsesorten wird unterschiedlich viel Milch gebraucht. Bei Frischkäse sind es „nur“ rund 4 Liter und bei Hartkäse rund 13 Liter pro Kilo Käse.

Tipp

Es gibt viele vegetarische oder vegane Aufstriche.

Aufstriche kombiniert mit frischem Gemüse sind ein wohlschmeckender Käseersatz.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Rindfleisch



skdatastream/Pixabay

Rinder sind sogenannte Wiederkäuer. Während ihrer Verdauung entsteht im Magen das Treibhausgas Methan, das vielfach klimaschädlicher ist als CO_2 .

Tipp

Fleisch seltener essen und auf Qualität und Herkunft achten.

Portionsgrößen vom Fleisch verkleinern und dafür mehr Beilagen essen.

Hülsenfrüchte sind ein guter Ersatz für Fleisch.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Würstel mit Ketchup



Spaghetti Bolognese



Chicken-Nuggets



Burger





Gulasch



Erbsenreis



Fischstäbchen



Chili con Carne



Spaghetti mit Pesto



Kartoffelrösti



Kürbissuppe



Pizza Margherita





Lasagne



Käsespätzle



Palatschinke



Falafel mit Hummus





Gebackener Sellerie



Spaghetti mit Tomatensauce



Gemüseläibchen



Vegetarischer Burger



Kartoffelgulasch



Hirselaibchen



Chili sin Carne



Pizza Salami



Lachsforelle



Couscous-Gemüse-Pfanne



Spinatknödel



Spiegelei mit Speck





Schnitzel



Spinat-Lasagne



Tofu-Brokkoli-Pfanne



Marillenknödel



Lösung: Klimabilanzen von Speisen



Die Klimabilanz eines Gerichtes hängt stark vom Rezept und den verwendeten Zutaten ab. Insbesondere bei der Verwendung von tierischen Zutaten wie Fleisch, Milch, Sahne oder Käse fällt die Klimabilanz höher aus.

Ziel der Aufstellungsübung ist nicht, sich die einzelnen Werte zu merken, sondern sie dient viel mehr als Gesprächsimpuls, um sich mit den einzelnen Zutaten von Gerichten auseinanderzusetzen.

Speise	CO ₂ -Äquivalente/kg
Kartoffelrösti	70 g CO ₂
Kürbissuppe	89 g CO ₂
Falafel mit Humus	165 g CO ₂
Tofu-Brokkoli-Pfanne	220 g CO ₂
Gebackener Sellerie	222 g CO ₂
Gemüselaibchen	230 g CO ₂
Erbsenreis	235 g CO ₂
Couscous-Gemüse-Pfanne	248 g CO ₂
Vegetarischer Burger	283 g CO ₂
Spaghetti mit Tomatensauce	329 g CO ₂
Palatschinke	383 g CO ₂
Spaghetti mit Pesto	384 g CO ₂
Kartoffelgulasch	387 g CO ₂
Pizza Margherita	404 g CO ₂
Chili sin Carne	411 g CO ₂
Hirselaibchen	420 g CO ₂
Pizza Salami	574 g CO ₂
Spiegelei mit Speck	633 g CO ₂
Marillenknödel	649 g CO ₂
Spinat-Lasagne	671 g CO ₂
Spinatknödel	742 g CO ₂
Lachsforelle	759 g CO ₂
Fischstäbchen	904 g CO ₂
Schnitzel (Schwein/Huhn)	1 044 g CO ₂
Lasagne	1 146 g CO ₂
Chili con Carne	1 190 g CO ₂
Käsespätzle	1 200 g CO ₂
Spaghetti Bolognese	1 661 g CO ₂
Chicken-Nuggets	1 908 g CO ₂
Burger	1 990 g CO ₂
Gulasch	2 044 g CO ₂
Würstel mit Ketchup	2 369 g CO ₂



Wie klimafreundlich ist deine Ernährung?

Jedes Essen verursacht Emissionen. Manche Lebensmittel oder Gerichte mehr und manche weniger. Doch fast jedes Lebensmittel/Gericht lässt sich mit einer klimafreundlichen Alternative ersetzen.

Aufgabe

Betrachte dein Ernährungsverhalten und trage deine Überlegungen in die Tabelle ein.

In der ersten Spalte trage ein, was du gerne oder häufig isst.

In der zweiten Spalte versuche aufgrund des erlernten Wissens zu beurteilen, wie klimafreundlich das Produkt ist.

Vergebe Punkte von 1 ... wenig Emissionen/klimafreundlich

bis zu 5 ... viele Emissionen/nicht klimafreundlich

In der dritten Spalte begründe deine Einschätzung. Warum hast du diese Punktevergabe für das Lebensmittel oder das Gericht gewählt? Bei Gerichten bedenke die einzelnen Zutaten.

In der vierten Spalte versuche, klimafreundliche Alternativen zu finden.

Was esse ich oft/gerne?	Wie klimafreundlich ist es? (von 1-5)	Begründe deine Einschätzung.	Gibt es klimafreundliche Alternativen?



Kürbiskern-Sugo

Du benötigst für 4 Portionen

- 200 g Kürbiskerne
- 500 g Karotten
- 200 g Lauch
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Pastinaken
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Tomatenmark
- Oregano, Chili, Salz, Pfeffer
- 500 ml Gemüsesuppe
- 800 g passierte Tomaten
- 1 TL Zucker
- 1/2 Bund Basilikum

So geht's

1. Kürbiskerne goldbraun rösten und grob hacken.
2. Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Knoblauch und rote Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen.
4. Das geschnittene Gemüse hinzufügen und kurz mitdünsten.
5. Kürbiskerne, Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und alles kurz anbraten.
6. Mit Gemüsesuppe ablöschen, passierte Tomaten und Zucker hinzufügen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Soße eingedickt ist.
7. Fein gehackten Basilikum hinzufügen, nach Belieben abschmecken und mit Pasta servieren.

Tipp

Faschiertes Fleisch kann man nicht nur durch Kürbiskerne ersetzen, sondern durch viele weitere pflanzliche Alternativen wie Sojagranulat, Grünkern, Bohnen, Linsen, Haferflocken, Fleischersatz auf Erbsenbasis, Tofu, Haselnüsse, Karfiol ...



Fotos: UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich esse klimafreundliche
Beilagen wie Salat oder
Kartoffeln.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich werde auf die
Saisonalität bei Obst und
Gemüse achten.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich denke an
„Qualität statt Quantität“
– vor allem bei Fleisch.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich esse kleine
Fleischportionen und dafür
mehr Beilagen.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich probiere verschiedene
Hülsenfrüchte aus.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich koche viel selbst
und verwende frische
und wenig verarbeitete
Lebensmittel.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich gehe zum
Bauernmarkt und
unterstütze die heimische
Landwirtschaft.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich probiere verschiedene
pflanzliche Milchsorten.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Ich esse Aufstriche.

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich verwende beim
Kochen und Backen
Öl statt Butter.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich baue selbst
Gemüse an.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich werfe keine
Lebensmittel weg.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich kaufe Lebensmittel
aus der Region.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



Tipps
für eine

KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

**Ich achte auf eine
gesunde Ernährung.**

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

Dein Bausatz zu einer klimafreundlichen Ernährung



Du kannst mit wenigen kleinen Veränderungen deine Ernährung deutlich klimafreundlicher machen.

Wähle 3 bis 5 Punkte, die du gerne umsetzen möchtest!

Dein Name: _____

Ich wähle

- ☐ eine große Veränderung
- ☐ eine kleine Veränderung
- ☐ eine Miniveränderung

vermehrt pflanzliche Lebensmittel

- ☐ mehr Beilage/Salat
- ☐ Hülsenfrüchte in den Alltag integrieren
- ☐ Aufstrich statt Wurst, Käse und Butter
- ☐ Milch und Joghurt auf Pflanzenbasis probieren
- ☐ selbst Gemüse anbauen
- ☐ Ei beim Backen durch Apfelmus/Haferflocken ersetzen
- ☐ Kartoffeln als Beilage bevorzugen (statt Reis/Pommes)
- ☐ Gemüsesticks für den Hunger zwischendurch
- ☐ Öl statt Butter beim Kochen/Backen
- ☐ Tofu und Seitan ausprobieren

Lebensmittelverschwendung

- ☐ keine Lebensmittel wegwerfen
- ☐ Abverkaufware (-50 %) nehmen
- ☐ App „To good to go“ verwenden
- ☐ Restessen/-kochen
- ☐ übrig gebliebene Jause aufessen
- ☐ alte Lebensmittel verarbeiten
- ☐ Fair-Teiler nutzen

Sonstiges

- ☐ selbst kochen
- ☐ frisch kochen
- ☐ weniger industriell Verarbeitetes
- ☐ weniger Exotisches
- ☐ aus Saisonalität achten
- ☐ Bio-Lebensmittel kaufen
- ☐ Neues ausprobieren
- ☐ Unverpacktes einkaufen
- ☐ Leitungswasser trinken

regionale Bäuerinnen und Bauern unterstützen

- ☐ am Bauernmarkt einkaufen
- ☐ „Gutes-vom-Bauernhof-Ecken“ erkunden
- ☐ Direktvermarkter:innen in der Umgebung suchen
- ☐ beim Fleisch auf Regionalität und Tierwohl achten
- ☐ regionale Bio-Produkte bevorzugen

Weiterbildung zum Thema

- ☐ gesunde Ernährung
- ☐ Landwirtschaft
- ☐ Tierwohl



**Durchführung
täglich möglich
von 0-24 Uhr**



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Effizientes Geschirrspülen

Spüle clever!

Nutze den Geschirrspüler nur voll beladen und spare so Strom und Wasser.

Programmwahl

Wähle das Standard- oder Eco-Programm, um Energie zu sparen. Das Kurzprogramm verbraucht mehr.



Adobe Stock/Günter Menzi

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

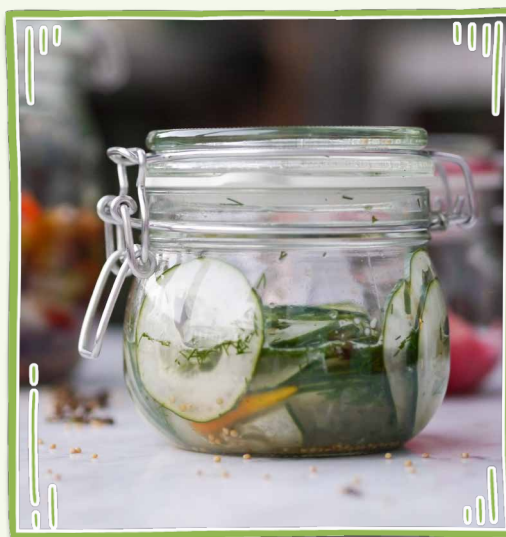


KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Clever aufbewahren

Aufbewahren von Resten

Verwende Schraubgläser, Frischhaltedosen oder Bienenwachstücher statt Alu- oder Plastikfolie. So sparst du Geld und Müll.



Adobe Stock/Claudia

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Nachhaltige Wege zum Einkaufen

Fahrrad statt Auto

Nutze das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel für den Einkauf.
Das ist gut für die Umwelt.

Kombinieren

Plane den Einkauf clever und kombiniere ihn mit deinem Schul- oder Arbeitsweg.



Adobe Stock/Dima

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Pflanzliche Ernährung bevorzugen

Mehr Gemüse, weniger Fleisch

Probiere pflanzliche Alternativen und reduziere deinen Fleischkonsum.
Das ist gut fürs Klima.



Adobe Stock/Kirrael

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Wassersparen leicht gemacht

Wasser abdrehen

Drehe den Wasserhahn ab, wenn du ihn nicht benötigst, vor allem bei Warmwasser. So sparst du Wasser und Geld.



Adobe Stock/zelart

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Vermeide überflüssige Verpackungen

Stoffsackerl statt Plastiksackerl

Verwende beim Einkaufen Stoffsackerln und Körbe, um Plastikmüll zu vermeiden.



Pexels/Sarah Chai

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

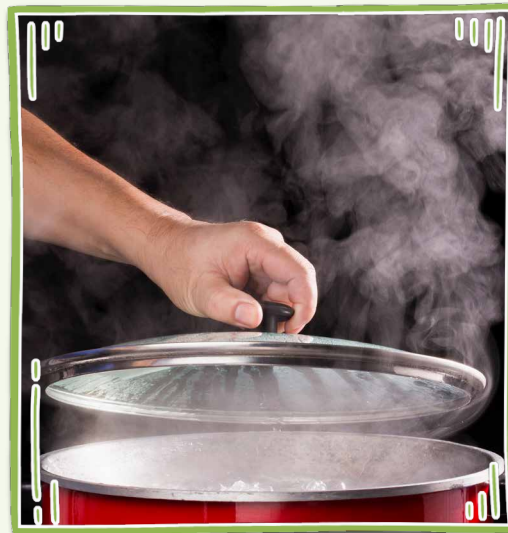
Effizientes Kochen

Deckel drauf

Koche mit Deckel, um Energie zu sparen. So geht es schneller und bis zu zwei Drittel Energie werden gespart.

Richtige Topfgröße

Wähle die richtige Topfgröße für die jeweilige Menge an Speisen und die Plattengröße. So sparst du Energie.



Adobe Stock/WiROT

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Gesunde Ernährung statt Fertiggerichte

Frisch statt fertig!

Koche selbst mit frischen Zutaten. Das ist gesünder und umweltfreundlicher als Fertiggerichte.



Pixabay/089photostudio

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Kühlschrank effizient nutzen

Temperatur

Stelle die richtige Kühlschranktemperatur ein, um Lebensmittel länger frisch zu halten.

Dichtung

Achte darauf, dass die Türdichtung noch intakt ist.



Adobe Stock/DBA

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Kreativ mit Resten

Resteverwertung

Sei kreativ und zaubere ansprechende Gerichte aus Lebensmittelresten. So vermeidest du Verschwendung.



Adobe Stock/simonerinh

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Schnellkochen fürs Energiesparen

Schnellkochtopf nutzen

Nutze einen Schnellkochtopf, um Zeit und Energie beim Kochen zu sparen.



Pixabay/Counseling

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Eisfrei für Energieeffizienz

Gefrierschrank enteisen

Entferne regelmäßig das Eis im Gefrierschrank, um den Energieverbrauch zu senken.



Adobe Stock/Wolodimir Owtscharow

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Vorheriges Wasserkochen

Wasserkocher nutzen

Koche Wasser im Wasserkocher.
Das ist schneller und energieeffizienter als auf dem Herd.



Pixabay/Joschi13

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Regional und saisonal einkaufen

Lokale Produkte

Kaue frische Produkte aus der Region.
So reduzierst du den CO₂-Fußabdruck.



Adobe Stock/22_monkeyzzz

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Mehrweg statt Einweg

Mehrwegflaschen verwenden

Nutze Mehrwegflaschen anstelle von Einwegdosen. Das ist umweltfreundlicher.

Pfand

Nutze das neue Pfandsystem ab 2025.



Adobe Stock/EdNurg

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark

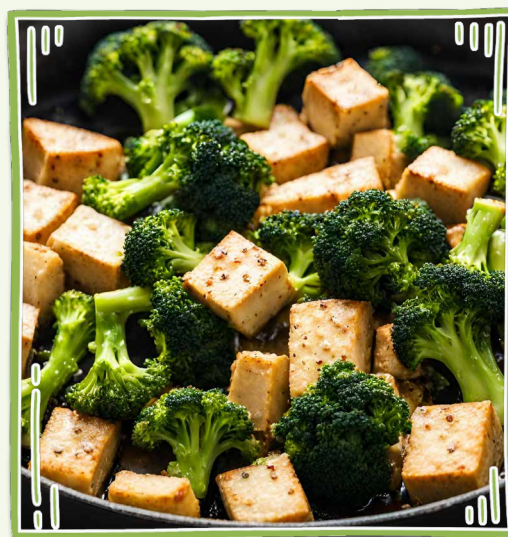


KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Weniger Fleisch – weniger CO₂

Weniger Fleisch essen

Reduziere deinen Fleischkonsum.
Jede kleine Änderung hilft der Umwelt.



Canva/Ki

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Bewusster Einkauf

Einkaufsliste schreiben

Schreibe eine Einkaufsliste, um Spontaneinkäufe zu vermeiden und Lebensmittelabfälle zu reduzieren.



Adobe Stock/Dragonimages

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Stand-by ausschalten

Geräte ganz ausschalten

Schalte Elektrogeräte nach dem Gebrauch vollständig aus, um Energie zu sparen.



Adobe Stock/Lukas Meierheirich

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Richtiges Auftauen und Abkühlen

Im Kühlschrank auftauen

Taue Lebensmittel im Kühlschrank auf. Das spart Energie im Vergleich zur Mikrowelle.

Im Kühlschrank abkühlen

Lass Lebensmittel abkühlen, bevor du sie in den Kühlschrank stellst.



Adobe Stock/New Africa

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark



KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Wassersparende Armaturen nutzen

Wasser sparen leicht gemacht

Verwende wassersparende Armaturen, um den Wasserverbrauch zu reduzieren.



Adobe Stock/nenadaksic

Wir kochen klimafreundlich | UBZ Steiermark